

# El infarto: sepa cuándo actuar



## Conozca las señales

Es posible que usted experimente alguna de las siguientes señales si llega a sufrir un infarto:

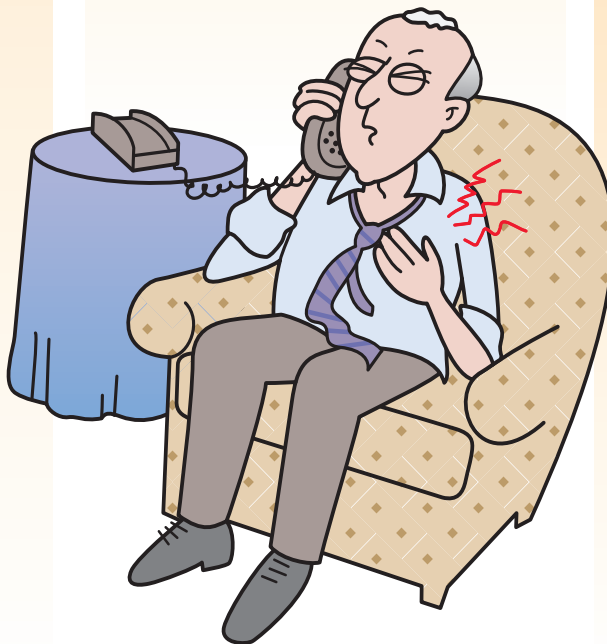
- Incomodidad o una banda de presión alrededor de su pecho
- Dolor, ardor, tirantez u opresión en la parte superior de su cuerpo, en la espalda, en los omoplatos, en el pecho, como también en uno o en ambos brazos, en el cuello o en la mandíbula.
- Indigestión, sensación de llenura, pesadez o atragantamiento

Algunas veces ocurren otras sensaciones también como:

- sudores, (fríos o calientes)
- náuseas o vómito
- mareos
- latidos rápidos
- debilidad extrema
- sentirse sin respiración

## Actúe rápidamente

- llame al 911 si nota que algunas de las señales anteriores duran más de 10 minutos.
- si está solo, quítele el seguro a su puerta y siéntese o recuéstese mientras espera que llegue la ayuda.
- Espere la ambulancia, a menos que sea más rápido que alguien lo lleve en carro al hospital.



## Las mujeres deben tener en cuenta lo siguiente:

Puede ser que usted no experimente los síntomas de un infarto de la misma manera que los hombres. Es posible que usted sienta un dolor en el pecho menos intenso, más náuseas o más debilidad. Las personas mayores también pueden sentir síntomas menos intensos. El hecho de que sus síntomas sean más benignos no significa que el infarto sea menos serio.

## ¿Sabía usted que ... ?

- En los Estados Unidos, las enfermedades del corazón son la causa principal de la muerte entre los hombres y las mujeres.
- Descubrir y tratar los síntomas del ataque al corazón a menudo puede disminuir o evitar el daño al músculo cardíaco.
- Los fumadores están 2 a 6 veces más expuestos a experimentar un infarto que los no fumadores.
- Las personas que no hacen ejercicio con regularidad están casi dos veces más expuestas a un infarto.
- Perder hasta 10 libras de peso puede reducir su riesgo de un infarto.
- Usted puede tener la presión alta (lo cual puede conducir a un ataque al corazón) y no saberlo.

# Factores de riesgo del infarto

Hay muchos factores que lo ponen a usted en un riesgo más alto de contraer un infarto.  
Entre más factores de riesgo tenga, mayor será el riesgo.

## Los siguientes son los factores de riesgo que usted PUEDE cambiar:

Marque ✓ la casilla si usted:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> tiene la presión alta (120/80 ó más) | <input type="checkbox"/> no hace ejercicio con regularidad                     |
| <input type="checkbox"/> tiene el colesterol alto             | <input type="checkbox"/> su régimen alimenticio es alto en grasas y colesterol |
| <input type="checkbox"/> fuma o vive con un fumador           | <input type="checkbox"/> a menudo se encuentra tenso o estresado               |
| <input type="checkbox"/> tiene exceso de peso                 | <input type="checkbox"/> ingiere más de 1 ó 2 bebidas alcohólicas al día       |

También hay factores de riesgo de un infarto que usted NO PUEDE cambiar, como por ejemplo:

- historia de enfermedades cardíacas en la familia a una edad temprana
- ser del sexo masculino y tener más de 45 años de edad
- ser del sexo femenino y haber pasado la menopausia
- haber sufrido un daño cardíaco anteriormente
- tener diabetes

Si usted tiene alguno de los factores de riesgo que no puede cambiar, ponga mucho cuidado a los que sí puede cambiar.



## Adopte estos hábitos para controlar sus factores de riesgo:

- Lleve un régimen alimenticio rico en frutas y vegetales frescos y que sea bajo en grasas, (menos de 2,400 mg al día) colesterol y sal.
- Controle la presión por medio del régimen alimenticio, el ejercicio y tomando las medicinas según le fueron recetadas.
- Baje de peso (si lo necesita)
- Haga ejercicio por 30 minutos o más al menos 3 veces a la semana
- No fume y trate de no estar al lado de los que fuman.

